

**INFORMACIÓN IMPORTANTE
PARA TODOS LOS RESIDENTES DE SUECIA**



EN CASO DE CRISIS O GUERRA

Este folleto se distribuye a todas las casas de Suecia en nombre del gobierno sueco. La Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB) es responsable del contenido.

El folleto está disponible para su pedido en sueco, sueco fácil y en inglés, y se puede descargar inicialmente en muchos otros idiomas. También está disponible en lenguaje de señas sueco, formato de audio y braille.

Para más información, por favor Visite MSB.se.

Guarde este folleto en un lugar seguro.

Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB)

651 81 Karlstad lms.se

Ilustraciones: Patrik Berg

Publ.nº: MSB2400 - Noviembre 2024

ISBN: 978-91-7927-529-7

www.litteratur.se

www.kulturkarta.se

www.kulturkarta.se



A todos los residentes de Suecia

Vivimos tiempos inciertos. Actualmente se están librando conflictos armados en nuestro rincón del mundo. El terrorismo, los ciberataques y las campañas de desinformación se están utilizando para socavarnos e influir en nosotros.

Para resistir a estos desafíos, debemos permanecer unidos. Si Suecia es atacada, todo el mundo debe hacer su parte para defender la independencia de Suecia, nuestra democracia.

Construimos resiliencia todos los días, junto con nuestros seres queridos, colegas, amigos y vecinos. En este folleto, aprenderá cómo prepararse y actuar en caso de crisis o guerra. Usted forma parte de la preparación general de Suecia para la defensa.

CONTENIDO:

En tiempos de incertidumbre, es importante estar preparado	5
Juntos hacemos una Suecia más fuerte	6
Defensa sueca	7
Aumento del estado de alerta	8
Deber de defensa total	9
Sistemas de alerta	9
Buscar refugio durante un ataque aéreo	11
Preparación para el hogar	15
Evacuación	19
Refugio de defensa civil	21
Defensa psicológica	22
Seguridad digital	23
Ataques terroristas	23
Cómo detener una hemorragia	24
Fenómenos meteorológicos extremos	25
Patógenos	26
Si necesita asistencia especial	26
Si tiene mascotas	27
Si está preocupado	27
Hablar con los niños sobre las crisis y la guerra	28
Números de teléfono importantes y más información	29

En tiempos de incertidumbre, es importante estar preparado.

Los niveles de amenaza militar están aumentando. Debemos estar preparados para el peor de los casos: un ataque a Suecia.

La guerra, la máxima amenaza a nuestra libertad.

Cuando se utiliza la violencia militar para asumir autoridad sobre nosotros, nuestro derecho a vivir una vida libre e independiente se ve amenazado.

Sin embargo, hay otras formas, además de los conflictos armados, de influir y socavar nuestra sociedad. Por ejemplo: ciberataques, campañas de desinformación, terrorismo y sabotaje. Estos tipos de ataques pueden ocurrir en cualquier momento. Algunos están sucediendo aquí y ahora.

Nunca podemos dar por sentada nuestra libertad. Nuestro coraje y voluntad para defender nuestra sociedad abierta son vitales, aunque nos exija hacer ciertos sacrificios.

Si Suecia es atacada, nunca nos rendiremos. Cualquier sugerencia en contrario es falsa.

Otras amenazas graves

También debemos fortalecer nuestra resiliencia frente a otros riesgos y amenazas graves, entre ellos:

- Eventos climáticos extremos.
- Patógenos peligrosos.
- Antigüedad de importantes sistemas informáticos.
- Delincuencia organizada.

Juntos hacemos una Suecia más fuerte.

En tiempos de crisis o guerra, todos debemos contribuir a la resiliencia de Suecia.

Las agencias gubernamentales, las autoridades regionales y los municipios asumen importantes responsabilidades cuando su seguridad se ve amenazada. Los municipios, por ejemplo, se ocupan de los enfermos y de los ancianos, y se aseguran de que el cuidado de los niños y los servicios de rescate se mantienen ininterrumpidos en la medida de lo posible. Las entidades privadas también contribuyen a nuestra preparación.

Si se produce un incidente grave, la ayuda debe centrarse principalmente en quienes más la necesitan. Esto significa que muchos de nosotros seremos capaces de vivir por nuestra cuenta durante al menos una semana.

He aquí algunos ejemplos de cómo se puede participar en nuestra preparación colectiva:

- **Afiliarse** a una organización o defensa voluntaria que tenga funciones específicas en el marco del sistema de eficiencia total de Suecia. También hay otras organizaciones sin ánimo de lucro y comunidades religiosas que juegan un papel importante.
- **Realizar un curso de RCP** (reanimación cardiopulmonar) de urgencia.
- Donar sangre, si es posible.
- Hablar con otras personas de su comunidad local sobre cómo fortalecer su preparación colectiva, por ejemplo, con los vecinos de su bloque de apartamentos o zona residencial.

Defensa sueca.

El sistema total de defensa de Suecia comprende la defensa militar y la defensa civil. Suecia también forma parte de la defensa colectiva de la OTAN.

Defensa militar.

La eficacia militar de Suecia protege a Suecia y a sus aliados de la OTAN de los ataques armados, defiende nuestras fronteras nacionales y ayuda en la resolución de conflictos. Comprende las Fuerzas Armadas Suecas y las agencias gubernamentales, cuyo deber principal es apoyar la defensa militar de Suecia.

Defensa civil.

La protección civil afecta a todas las personas que viven en Suecia, junto con las agencias gubernamentales, las autoridades regionales, los municipios, el sector privado y las organizaciones sin ánimo de lucro. Uno de las más importantes tareas de la protección civil consiste en apoyar a la defensa militar. Otra tarea fundamental es proteger a la población y asegurar que los servicios públicos sigan funcionando en la medida de lo posible, incluso durante tiempos de guerra. Los servicios públicos esenciales incluyen la energía, la sanidad y el transporte.

Suecia en la OTAN.

Suecia es parte de la alianza militar de la OTAN. El objetivo de la alianza es que los países miembros sean colectivamente tan fuertes que disuadan a otros de atacarnos. Si un país de la OTAN es atacado de cualquier modo, los demás países de la alianza se encargarán de defenderlo (Todos para uno, uno para todos).



Aumento del estado de alerta.

En caso de guerra o amenaza de guerra, el gobierno sueco puede decretar un estado de alerta elevado para mejorar la capacidad del país para defenderse.

Un estado de alerta intensificado exige que nos unamos contra un agresor, garantizando al mismo tiempo que los servicios y funciones esenciales sigan funcionando. Si se produce un evento de este tipo, también se le puede llamar a servir en diversas tareas.

Los anuncios de un estado de alerta elevado se transmitirán a través de diversos canales, entre ellos la radio, la televisión y SMS móviles. La alarma de emergencia también se puede utilizar para anunciar el más alto estado de alerta.

La alarma de emergencia indica que Suecia se encuentra en estado de guerra o que existe una amenaza inminente de conflicto. La totalidad de la defensa debe ser movilizada inmediatamente, y cada uno debe prepararse para la guerra. Todo el país estará entonces en el estado de alerta más alto.

Defensa total.

Desde el año en que se cumplen 16 años hasta el final del año en que se cumplen 70, formamos parte de la defensa total de Suecia y debemos servir en caso de guerra o amenaza de guerra.

La eficiencia total se aplica a todos los ciudadanos suecos que viven en Suecia o en el extranjero. La duración total de la defensa también se aplica a los nacionales extranjeros que residen en Suecia.

Deber de defensa total.

- Servicio militar o de defensa civil. Durante un estado de alerta intensificado, usted debe acudir inmediatamente al lugar que se le ha designado en tiempo de guerra.
- Servicio nacional general. Si el gobierno sueco activa el servicio nacional general, usted puede seguir trabajando o llevar a cabo otras tareas en apoyo del sistema de defensa total de Suecia.

Durante un estado de alerta elevado, vaya a trabajar como de costumbre a menos que se le asigne un destino específico en tiempo de guerra.

Sistemas de alerta.

En caso de accidentes graves, crisis, amenazas de guerra o guerra en sí, las advertencias pueden emitirse de varias maneras. Aprenda qué significan las diferentes sirenas.

Aviso exterior.

El sistema de alerta exterior, que utiliza potentes sirenas, está operativo en la mayoría de los municipios y alrededor de las centrales nucleares de Suecia.

Siempre se realiza una prueba del sistema a las 15:00 horas del primer lunes no festivo de marzo, junio, septiembre y diciembre.

Anuncio de servicio Público (PSA) SIRENA:

 7"

 14"

 7"

 14"

 7"

 14"

La sirena suena durante 7 segundos, seguido de 14 segundos de silencio. La secuencia se repite durante 2 minutos.

Cuando suene esta alerta vaya al interior, cierre todas las ventanas y puertas y, si es posible, apague la ventilación. Escuche el canal P4 de la emisora pública sueca *Sveriges Radio* para obtener más información.

El sistema de alerta e información de emergencia PSA (Anuncio de Servicio Público) se utiliza en situaciones de emergencia. Por ejemplo, en caso de contaminación del aire por productos tóxicos o incendios que puedan emitir humos tóxicos o provocar explosiones. Los anuncios de servicio público se transmiten principalmente a través de:

- **Sveriges Radio, SVT (televisión pública sueca)**, SVT telerext, así como canales comerciales de radio y televisión.
- **Aplicaciones que incluyan información** como krisinformation.se, servicios de emergencia SOS Alarma, Sveriges Radio y SVT.
- **Mensajes de texto enviados a teléfonos** móviles en el área afectada.

Alarma de emergencia.

 30"

 15"

 30"

 15"

 30"

 15"

La sirena suena durante 30 segundos, seguidos de 15 segundos de silencio. La secuencia se repite durante 5 minutos.

Refúguese en interiores. Escuche el canal P4 en la emisora pública sueca Sveriges Radio. Una alarma de emergencia significa que todo el país está en estado de alerta. Si usted es miembro de las fuerzas armadas o trabaja en la defensa civil, diríjase inmediatamente a su destino designado para situación de guerra. Si su destino en tiempo de guerra es su lugar de trabajo actual, siga las instrucciones de su empleador.

Aviso de ataque aéreo.

Esta sirena emite una serie de ráfagas cortas durante 1 minuto.

Póngase a cubierto, por ejemplo, en un refugio de protección civil, un sótano u otra estructura protectora. Siempre tendrá una mayor protección en interiores que en exteriores, preferiblemente en una habitación sin ventanas.

Todo despejado:  **30"**

La sirena suena de forma ininterrumpida durante 30 segundos para indicar que todo está despejado y el peligro de ataque aéreo ha cesado.

Buscar refugio durante un ataque aéreo.

Si se produce un ataque aéreo, debe ponerse a cubierto inmediatamente en un refugio u otro lugar de protección. Elija siempre el más cercano. También es posible que deba evacuar el área en que se encuentra en caso de una posible ofensiva militar.

Las advertencias se transmiten a través de una variedad de canales, que incluyen alerta de ataque aéreo y la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4.

Los refugios de protección civil proporcionan protección contra las ondas expansivas y fragmentos de bombas. También protegen

contra los efectos inmediatos causados por un arma nuclear. Los refugios proporcionan una mejor protección que otros espacios en lo que respecta a la lluvia radiactiva, el gas de armas químicas y las armas biológicas.

Otros lugares en los que buscar refugio.

Sótanos, garajes y estaciones de metro subterráneas también proporcionan cobertura durante un ataque aéreo. Los túneles y muros altos ofrecen una gran protección. Permanecer en la vivienda siempre es mejor que al aire libre, preferiblemente en una habitación sin ventanas.

Si está fuera y no tiene tiempo para ponerse a cubierto, debe tumbarse en el suelo, preferiblemente en un pequeño pozo o zanja.

Cuando escuche la sirena de "Todo despejado", puede abandonar su refugio y ayudar a las personas que estén heridas o atrapadas.

Armas nucleares.

El elevado nivel de amenaza mundial aumenta el riesgo de que se utilicen armas nucleares. Durante los ataques en los que se utilicen armas nucleares, químicas o biológicas, cúbrase como lo haría durante un ataque aéreo. Los refugios de defensa civil proporcionan la mejor protección. Los niveles de radiación disminuirán de forma drástica después de un par de días.

PROTECCIÓN BÁSICA

- Al aire libre, en un pozo o zanja.
- En un túnel o junto a una pared.
- En el interior, en una habitación sin ventanas.
- Bodegas, garajes o estaciones de metro subterráneas.
- Refugios de defensa civil.



PROTECCIÓN MÁS EFICAZ



Preparación para el hogar

Contribuirá a nuestra preparación colectiva si puede arreglárselas por su cuenta durante al menos una semana.

Adapte los siguientes consejos y listas de verificación a sus necesidades y situación específicas.

Es posible que pueda compartir cosas importantes con otras personas. Por ejemplo, con sus vecinos. En tiempos de crisis o guerra, todos debemos ayudarnos unos a otros.

Prepárese con anticipación, para que no tenga que lamentarse cuando suceda algo grave.

AGUA

Necesita al menos tres litros de agua al día, principalmente para beber y cocinar. En caso de escasez de agua potable, su municipio puede proporcionar tanques de agua públicos. Aun así, usted debe almacenar agua en casa para emergencias.

1. Consiga recipientes de almacenamiento de agua o cubos con tapa para recoger agua.
2. Compre agua embotellada o llene recipientes adecuados de almacenamiento.
3. Almacene el agua en un lugar oscuro y fresco. Compruebe si el agua tiene un sabor u olor inusual varias veces al año. Cambie el agua cuando sea necesario.
4. Si no está seguro de si el agua es potable para beber, caliéntela hasta que empiece a hervir.

Almacene agua en botellas de plástico y colóquelas en el congelador. Las botellas se pueden usar como bolsas de hielo si se corta la electricidad. Cuando el hielo se haya derretido, puede

usarse para beber. No llene las botellas hasta la parte superior, ya que pueden agrietarse o reventar cuando se congelan.

CALOR

La temperatura interior de su hogar bajará rápidamente si se corta la electricidad durante el invierno. Reúnanse en una habitación, cubran las ventanas con mantas y cubran el piso con alfombras.

Cosas buenas para conservar en casa:

1. Ropa de abrigo para actividades al aire libre y cualquier clima: ropa de lana, calcetines gruesos, gorros, guantes y bufandas.
2. Mantas, colchonetas y sacos de dormir.
3. Fuentes de calor alternativas que no requieran electricidad, como un calentador de gas o parafina. Velas, velas de té y combustible para fuentes de calor.
4. Cerillas, encendedores de fuego y un extintor.

Si está utilizando fuentes de calor alternativas, tome las precauciones necesarias. Abra una ventana para que entre aire respirable y asegúrese de apagar las fuentes de calor antes de irse a dormir.

COMUNICACIONES.

Debe ser capaz de recibir noticias e información importante de las autoridades gubernamentales. También debe poder mantenerse en contacto con familiares y amigos. Cosas buenas para tener en casa:

1. Radio alimentada por baterías, paneles solares o dinamo.
2. Pilas o baterías de repuesto.
3. Teléfono móvil y un banco de energía cargado.
4. Cargador de teléfono para coche.
5. Números importantes de teléfono escritos en papel.

La emisora pública sueca *Sveriges Radio*, canal P4, es el canal oficial de información de emergencias. Seguirá emitiendo en caso de crisis o guerra. Encuentre la frecuencia para su canal P4 local en krisinformation.se.

VÍVERES.

Necesita alimentos que sean saciantes, ricos en energía y que puedan almacenarse fácilmente a temperatura ambiente. Obtenga alimentos que se puedan preparar rápidamente, que requieran muy poca agua o que se puedan comer de inmediato. Puede ir llenando su almacenamiento de emergencia simplemente comprando uno o dos artículos adicionales cuando haga sus compras regulares.

Cosas buenas para mantener en casa:

1. **Productos no perecederos:** granos, cereales, pasta, arroz, cuscús, puré de patata instantáneo, leche en polvo, tortillas, pan crujiente, galletas saladas, sal y especias.
2. **Productos enlatados:** tomates, legumbres, frutas y platos preparados.
3. **Alto contenido en proteínas:** carne y pescado secos o enlatados, garbanzos, judías, lentejas y queso en bote.
4. **Alto contenido de grasas:** aceite de cocinar, pesto, tomates secos en aceite, tapenade, mantequilla de cacahuete, frutos secos y semillas.
5. **Energéticos:** natillas de frutas, mermelada, chocolate, miel, barras de proteínas y frutas secas.
6. **Bebidas:** café, té, mezcla de chocolate caliente, sopa de arándanos y rosa mosqueta, jugo o leche.
7. **Alimentos para niños:** gachas, fórmula infantil, avena y alimentos para bebés.

8. Aproveche las frutas y frutos disponibles. Cultive alimentos comestibles en su jardín, en su balcón o en el alféizar de una ventana.

DINERO.

La capacidad de realizar pagos de varias maneras aumenta su preparación ante emergencias. Debería usar efectivo ocasionalmente. **Es bueno tener:**

1. Suficiente dinero en efectivo para al menos una semana, preferiblemente en diferentes billetes y monedas.
2. Otras opciones de pago, como tarjetas de débito o crédito y servicios digitales.

VÁTER.

Si no hay agua, como por ejemplo resultado de un corte de energía, no podrá tirar de la cadena del inodoro. Prepárese para deshacerse de los desechos de otras maneras y mantenga una buena higiene. Puede orinar en el inodoro incluso si no puede tirar de la cadena. Deseche el papel higiénico en un cubo de basura con tapa.

Para deshacerse de los excrementos, coloque una bolsa de plástico o una bolsa de basura en la taza del inodoro o use un inodoro portátil o un cubo con tapa. Cubra los excrementos con compost, arena o serrín. Su municipio proporcionará información sobre dónde desechar los residuos. **Bueno para tener en casa:**

1. Papel higiénico.
2. Bolsas de plástico o bolsas de basura.
3. Toallitas húmedas, gel hidroalcohólico.
4. Pañales, toallas menstruales.
5. Compost, hojarasca o aserrín. Cubo con tapa.

Para reducir la acumulación de olores, evite mezclar orina y excrementos.

OTROS.

Otras cosas a tener en casa:

1. Estufa de camping, quemador de gas, combustible.
2. Medicamentos habituales, botiquín primeros auxilios.
3. Mecheros, atizador de fuego.
4. Linternas, focos.
5. Abrelatas.
6. Depósito de combustible lleno en el coche o batería cargada.

Si necesita medicamentos recetados o productos desechables (por ejemplo, si tiene diabetes), asegúrese de tener en casa suministro para al menos un mes.

Evacuación.

Es posible que tenga que salir rápidamente de un área en el caso de un ataque militar inminente, un desastre natural o emisiones peligrosas.

Las instrucciones de evacuación se anunciarán a través de una variedad de canales, incluido el sistema de Anuncios de Servicio Público (PSA). Encienda la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4, y siga las instrucciones de las autoridades locales y gubernamentales.

Si no puede evacuar por su cuenta, se le proporcionará asistencia, así como alojamiento y alimento de emergencia cuando llegue a un lugar seguro.

Cosas a llevar en caso de evacuación:

Haga una lista de sus pertenencias esenciales si tiene que evacuar rápidamente y no puede regresar a casa por un tiempo. Estos son algunos consejos de lo que debe llevar:

1. Comida y agua para varios días.
2. Documento de identificación con foto, tarjeta de débito o crédito y dinero en efectivo.
3. Medicamentos y objetos de ayuda (como audífonos o gafas).
4. Radio alimentada por baterías, paneles solares o dinamo.
5. Ropa de abrigo, ropa impermeable y prendas de vestir adicionales.
6. Artículos de aseo y productos de higiene.
7. Teléfono móvil y cargador.
8. Mapa, brújula.
9. **Información importante escrita en papel; por ejemplo, números de teléfono y documentación de seguros.**



Refugio de defensa civil.

No tiene asignado un refugio específico de defensa civil, acuda al más cercano. En msb.se encontrará un mapa que señala todos los refugios de Suecia.

Un refugio debe tener agua e instalaciones sanitarias básicas. Si le da tiempo, lleve algo de comer, ropa de abrigo y artículos de aseo.



Prepárese para permanecer en el refugio durante unos días.

Durante el período de paz, los refugios pueden utilizarse para otras actividades. Sin embargo, se requiere que estén disponibles en 48 horas en caso de que se produzca una emergencia. Durante un estado de alerta elevado, el dueño de la propiedad está obligado a asegurarse de que el refugio esté debidamente preparado.

Los refugios están marcados con un triángulo azul dentro de un rectángulo naranja. Este símbolo significa que esos edificios están protegidos por las leyes de la guerra.

Refugio de defensa civil más cercano.

Si necesita refugio en caso de un estado de alerta elevado, tiene derecho a entrar en el refugio que esté más cerca de su ubicación. Ubique refugios u otras estructuras protectoras cerca de su hogar, escuela y lugar de trabajo.

Defensa psicológica.

Las potencias extranjeras y otras externas a Suecia utilizan la desinformación, la información errónea y la propaganda para influir en nosotros.

Los intentos de influir en la población, principalmente a través de las plataformas en línea y las redes sociales, ocurren a diario. El objetivo de estas acciones es sembrar la desconfianza y erosionar nuestra capacidad para defendernos.

Aquellos que tratan de influir en nosotros pueden hacerlo de las siguientes maneras:

- **Difundir mentiras**, narrativas falsas o historias parcialmente ciertas, sacadas de contexto.
- **Fabricación de imágenes**, vídeos o grabaciones de voz falsas.
- **Intentos de provocar emociones fuertes** relacionadas con temas o eventos sensibles, para generar preocupación o sospecha hacia otros.

Cómo puede contribuir a nuestra resiliencia colectiva:

- Cuidado con contenidos que provoquen una fuerte reacción, ser consciente de su posible veracidad o no.
- Sólo comparta información que sepa que proviene de fuentes confiables.
- Trate de verificar la información en varias fuentes diferentes.

- Obtenga información de fuentes oficiales del gobierno cuando haya ocurrido algo grave.

Seguridad digital.

La digitalización puede hacernos vulnerables a ataques ciberneticos que pongan en riesgo o dañen sistemas informáticos críticos.

Usted desempeña un papel en el fortalecimiento de la resiliencia de Suecia al manejar la información de manera segura y segura, tanto en casa como en el trabajo. Consejos para empezar:

- Crear contraseñas fuertes que utilicen una combinación de letras, números y símbolos.
- No hacer clic en enlaces de correos electrónicos sospechosos ni abrir archivos adjuntos de remitentes desconocidos.
- Instalar actualizaciones de seguridad inmediatamente.
- Realizar copias de seguridad regulares de información importante en un disco duro externo, una unidad USB o un servicio en la nube.

Ataques terroristas.

Los ataques terroristas y las agresiones armadas pueden estar dirigidos contra personas o infraestructuras vitales, como los sistemas de transporte o la red eléctrica. Si se ve afectado, actúe de inmediato.

Correr, alejarse del lugar.

Esconderse, enciérrrese en una habitación o escóndase si no puede huir. Ponga su teléfono en modo silencioso.

Llamar al 112 e informe de lo que haya sucedido.

Aspectos a tener en cuenta:

- **Llame sólo si tiene que pedir ayuda** para no sobrecargar la red.
- **Siga las instrucciones** de la policía, los servicios de rescate y las agencias gubernamentales.
- **No difunda rumores** o información no verificada sobre lo que está sucediendo.
- **No llame a nadie que pueda estar en peligro** y que pueda revelar su escondite con la llamada.

Cómo detener una hemorragia.

Asegúrese de que usted y la persona herida estén a salvo antes de ayudarla. Así es como se detiene una hemorragia grande:



Llame a los servicios de emergencia al 112 o pídale a otra persona que los llame.

Aplique presión directa y firme sobre la herida con los brazos extendidos, preferiblemente con una camiseta doblada, bufanda o artículo similar.

Si se fatiga o necesita ayuda, pídale a alguien que ejerza presión sobre sus manos, pero no afloje la herida en ningún momento.

Mantenga la presión hasta que llegue una ambulancia y los sanitarios le indiquen que puede liberar la presión.

Fenómenos meteorológicos extremos.

Los fenómenos meteorológicos extremos, como lluvias torrenciales, inundaciones y olas de calor, son cada vez más comunes. El riesgo de desastres naturales, como deslizamientos de tierra o incendios, también va en aumento.

Adopte las siguientes medidas para aumentar su preparación en apoyo de las autoridades gubernamentales:

- Encuentre información a través de la página web de su municipio o *msb.se*. Infórmese sobre el riesgo de deslizamientos de tierra, erosión e inundaciones en el lugar donde vive.
- Averigüe si hay un incendio en su área antes de encender un fuego o una parrilla. La información está disponible en *KrisInformation.se* y otros sitios web.
- Preste atención al pronóstico del tiempo y descargue aplicaciones que proporcionen advertencias meteorológicas. Por ejemplo, en *krisinformation.se*, la emisora pública sueca *Sveriges Radio*, y *SMHI Väder*. Todas las advertencias emitidas deben ser tomadas en serio.

En caso de fenómenos meteorológicos extremos o desastres naturales, encienda la emisora pública sueca *Sveriges Radio*, canal

P4, para obtener información y más instrucciones. Por ejemplo, si necesita hervir el agua de la superficie o si su área necesita ser evacuada.

Patógenos.

Las enfermedades infecciosas pueden propagarse rápidamente y causar grandes brotes o epidemias.

Si una enfermedad infecciosa ha comenzado a propagarse, las agencias gubernamentales proporcionarán recomendaciones sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás.

- Esté atento a la información local, la de su especialista regional en enfermedades infecciosas y las agencias gubernamentales.
- Ayude a reducir la propagación de la enfermedad siguiendo las recomendaciones de los organismos gubernamentales.

Si necesita asistencia especial.

Las personas que actualmente reciben asistencia especial en su municipio continuarán recibiendo asistencia en caso de crisis o guerra. Sin embargo, debe seguir observando las prácticas de preparación para emergencias de acuerdo con sus necesidades específicas.

- Hable con su familia, amigos, vecinos, asistentes o administrador de atención sobre la ayuda que pueda necesitar.
- Prepare un plan de emergencia para situaciones de crisis que también incluya información importante sobre cosas como medicamentos recetados y otras ayudas médicas.
- Prepárese para el traslado a un refugio u otras áreas protegidas.
- Utilice las funciones de accesibilidad de su teléfono para recibir la información más importante.

- Si tiene problemas de audición, utilice la aplicación de *krisinformation.se* y active las notificaciones para recibir Anuncios de Servicio Público (PSA).
- Si tiene discapacidad visual, utilice herramientas de conversión de texto a voz o lectores de pantalla para recibir información de las autoridades gubernamentales.
- Los perros guía o perros de servicio están permitidos en los refugios de defensa civil.

Si tiene mascotas.

Usted es responsable del cuidado y bienestar de su mascota en caso de crisis o guerra. Asegúrese de tener suministros en casa para que duren al menos una semana.

En el caso de un ataque aéreo, puede llevar su mascota a estructuras de protección como sótanos, garajes y estaciones de metro. Si tiene que dejar a su mascota en casa, y tiene acceso directo a su comida, póngale comida y agua adicionales antes de marcharse.

Bueno para tener en casa:

1. Alimentos secos y agua almacenados en contenedores.
2. Medicamentos para el animal.
3. Transportín u otra forma de transportar al animal.
4. Número de teléfono escrito de su veterinario, la información del seguro y el número de identificación de la mascota.

Si está preocupado.

Los tiempos de incertidumbre pueden hacer que las personas se sientan preocupadas y ansiosas. Estos son algunos consejos sobre cómo manejar su ansiedad:

- Hablar con familiares, amigos, vecinos o una organización de salud mental sobre sus sentimientos, puede ayudarle a sentirse menos solo.
- Involucrarse en tareas, como por ejemplo ayudando a los demás a mejorar su preparación para emergencias. Estos propósitos pueden ayudarle a aliviar su ansiedad.
- Cuide su salud personal. La buena alimentación, el sueño y el ejercicio físico alivian el estrés y mejoran el bienestar.
- Restrinja el consumo de noticias. Busque un equilibrio que funcione para usted y dedique más tiempo a cosas que le hagan sentir bien. Busque ayuda profesional si tiene ansiedad severa.

Hablar con los niños sobre las crisis y la guerra.

Los niños expresan su preocupación de diferentes maneras según su edad. Preste atención a los signos de estrés o preocupación.

- Explique la situación al niño.
- Escúchele e involúcrele en una conversación.
- Hábale únicamente de información verificada. Evite detalles innecesarios.
- Si no tiene todas las respuestas, dígaselo con sinceridad.
- Planifique actividades con el niño para distraerlo y ayudarle a cambiar el enfoque.



Números de teléfono importantes.

112

Para emergencias severas: ambulancia, policía, servicios de rescate.

Más información.

msb.se (http://msb.se)

Más información sobre emergencias y preparación ante eventos de crisis o guerra, incluyendo vídeos, ejercicios y consejos ofrecidos por la Agencia Sueca de Contingencias Civiles.

Forsvarsmakten.se

Acerca de la defensa militar de Suecia y sus aliados.

Krisinformación.se

Información de emergencia de las autoridades del gobierno sueco.

Lilla.krisinformation.se

Información sobre crisis y guerra adaptada a niños y jóvenes.

Anuncio de Servicio Público (PSA)

 7"  14"  7"  14"  7"  14"

La sirena suena durante 7 segundos, seguido de 14 segundos de silencio. La secuencia se repite durante 2 minutos.

Refúgiese en el interior, cierre todas las ventanas y puertas y, si es posible, apague la ventilación. Escuche el canal P4 de la emisora pública sueca *Sveriges Radio*.

Alarma de emergencia.

 30"  15"  30"  15"  30"  15"

La sirena suena durante 30 segundos, seguidos de 15 segundos de silencio. La secuencia se repite durante 5 minutos.

Escuche el canal P4 en la emisora pública sueca Sveriges Radio. Si usted es miembro de las fuerzas armadas o trabaja en la defensa civil, diríjase inmediatamente a su destino designado.

Aviso de ataque aéreo.

Esta sirena emite una serie de ráfagas cortas durante 1 minuto.

Busque de inmediato un refugio de defensa civil u otro lugar de protección. Escoja el más cercano.

Todo despejado: 30"

La sirena suena de forma ininterrumpida durante 30 segundos para indicar que todo está despejado y el peligro de ataque aéreo ha cesado.

NOTA: traducción adaptada de la Guía del Gobierno de Suecia sobre TIEMPOS DE CRISIS O GUERRA para la población sueca. Se ha traducido con la idea de que sepamos cómo actuar frente a una situación bélica que se produjese de manera inminente.

El Estado español ya está trabajando en la redacción de una guía para la población española.